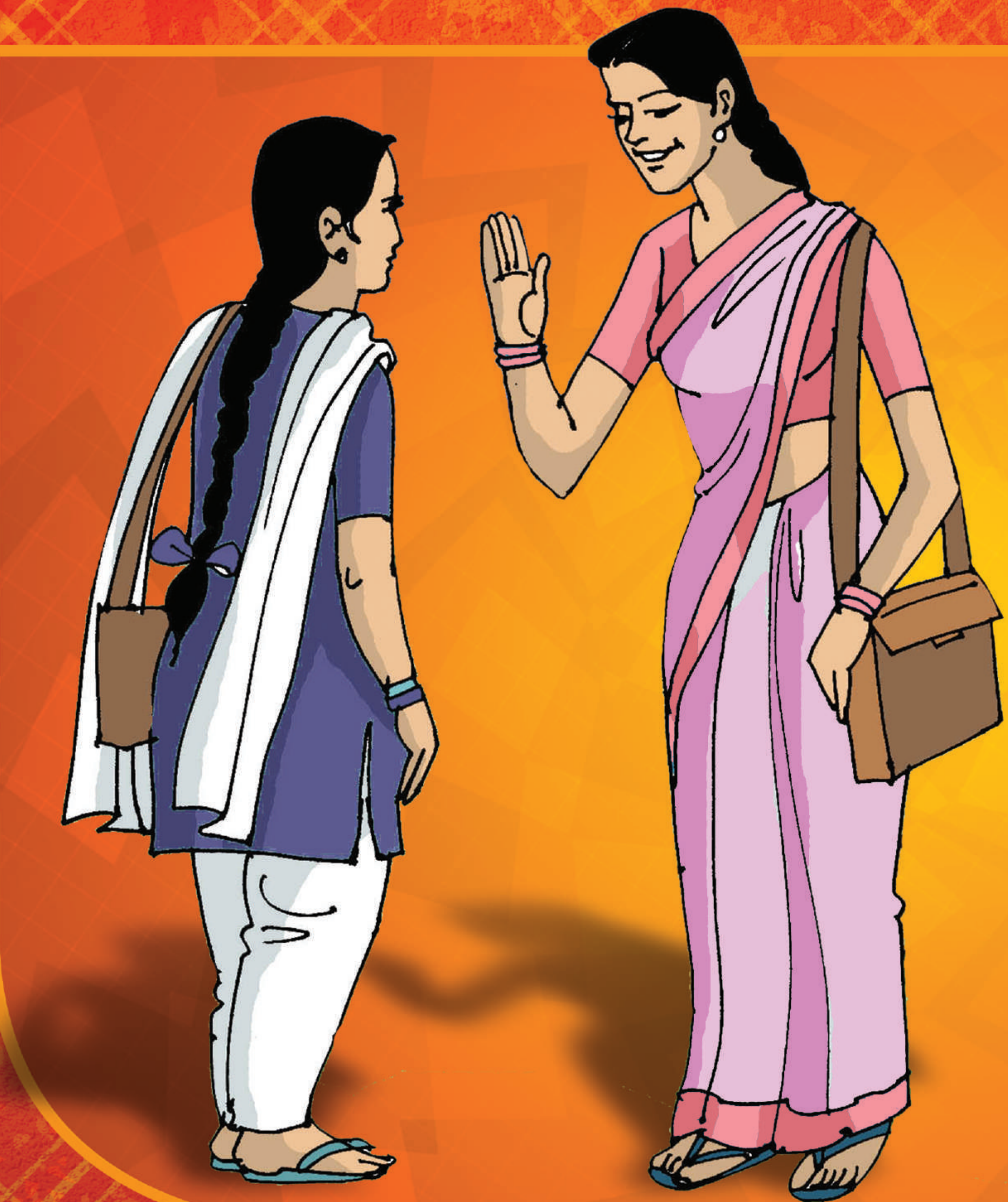


ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರ
ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು

అమ్మ కొంగు

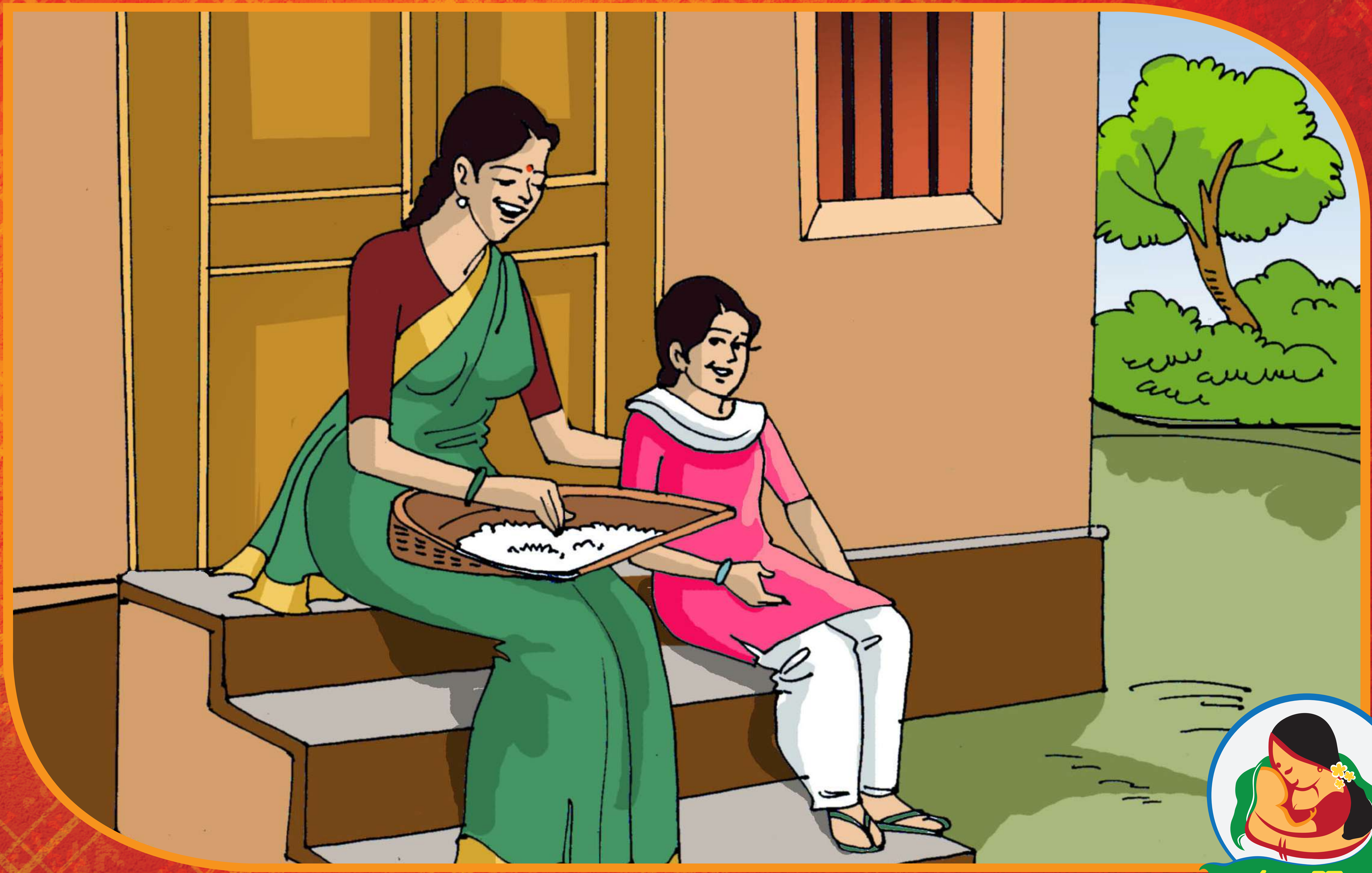
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

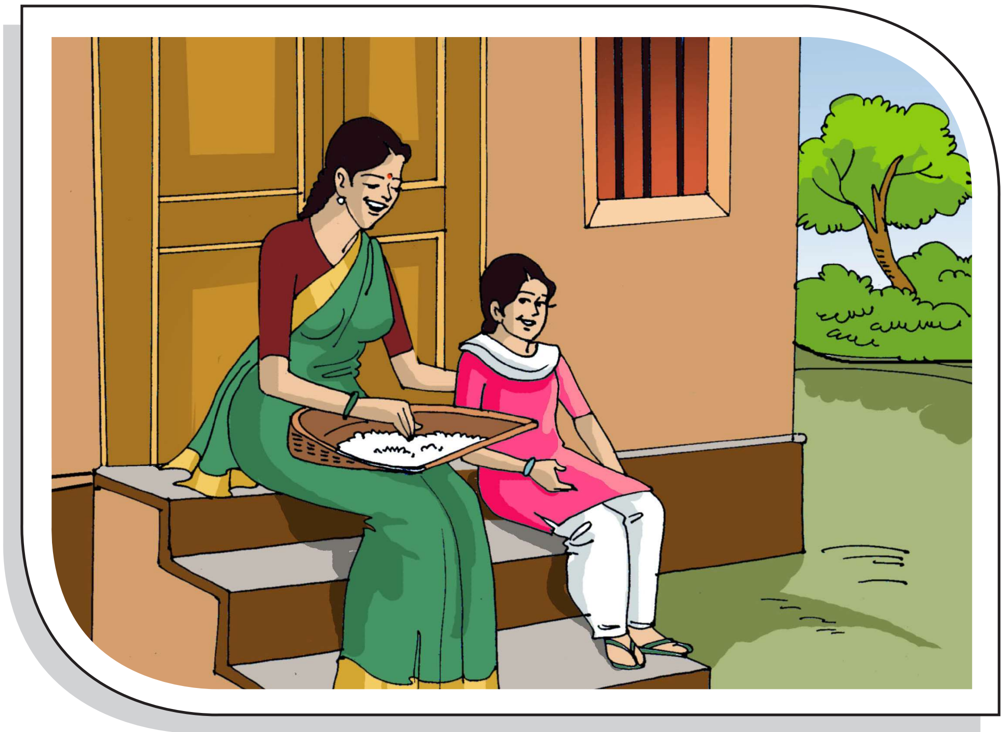
ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ/ವ್ಯಯುಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ IFA (ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್)

ಲಕ್ಷ್ಮೀಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವಳಿಗೆ **13** ವರ್ಷ. ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ. ಅವಳು ಸಣ್ಣ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ತಂದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸದವರಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿ ಗೃಹಿಣಿ. ಅವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವಳೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣವಳು. **21** ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಅವಳ ಅಣ್ಣ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ದಿನಸೀ ಅಂಗಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇವರ ನಡುವೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅಣ್ಣ ಇದ್ದಾನೆ.



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత



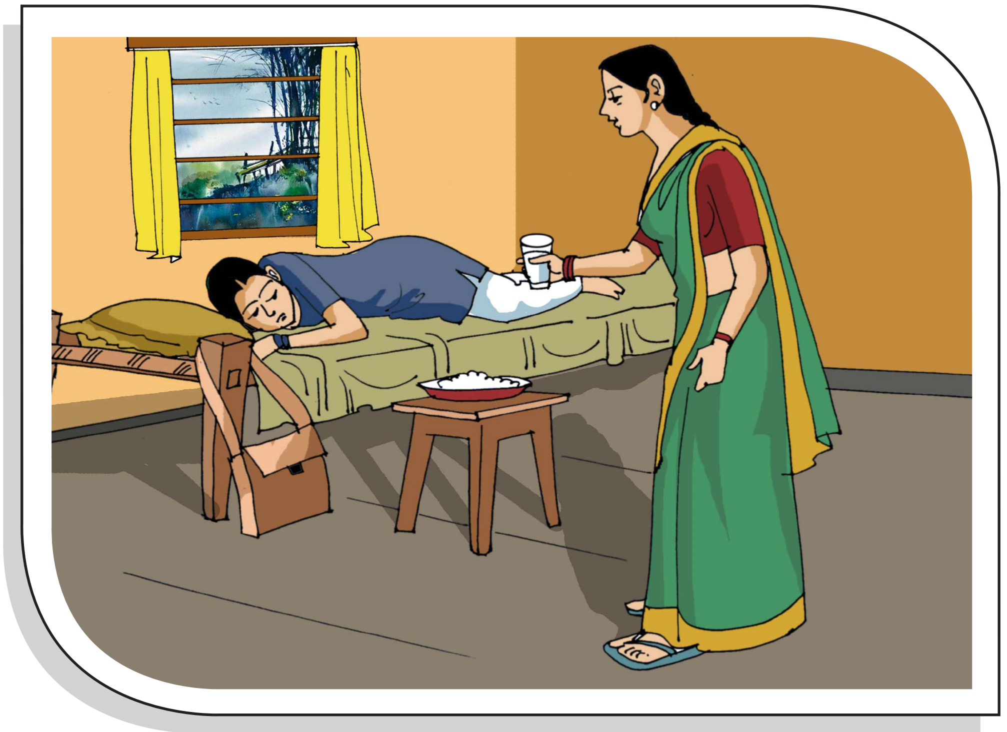
ಅವಳ ದೊಡ್ಡ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಈಗಷ್ಟೇ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ತನ್ನ ಅತ್ತಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಲಕ್ಷ್ಮೀಯಲ್ಲಿದೆ. ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಆಕೆಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ.

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕೂಡಾ ಆಕೆ ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕಿಗೂ ಕೂಡಾ ಈಕೆ ತುಂಬಾ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಹಾಗೂ ರೀಸೆಸ್ ಪಿರಿಯೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಯಾಕೋ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕೂಡಾ ಬರುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಆಲೈಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಸಿವಿನ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಆಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಿದೆ. ಆಕೆಯ ಅತ್ತಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಒಂದು ದಿನ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದವಳೇ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅತ್ತಿಗೆ ಅವಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಅತ್ತಿಗೆ ಅವಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ– "ಲಕ್ಷ್ಮೀ..... ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ತಾನೇ?
ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಸೀದಾ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದವಳು ಇವತ್ತು ಯಾಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ?"

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ– "ಅತ್ತಿಗೆ, ನನಗೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದು ಕೂಡಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ನನಗೆ"

ರಶ್ಮಿಗೆ ರುಜುಸ್ರಾವ (ಮುಟ್ಟು ಸಮಯ) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು

ಅತ್ತಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ– "ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳು... ಯಾಕೆಂದ್ರೆ ಅದು ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ."

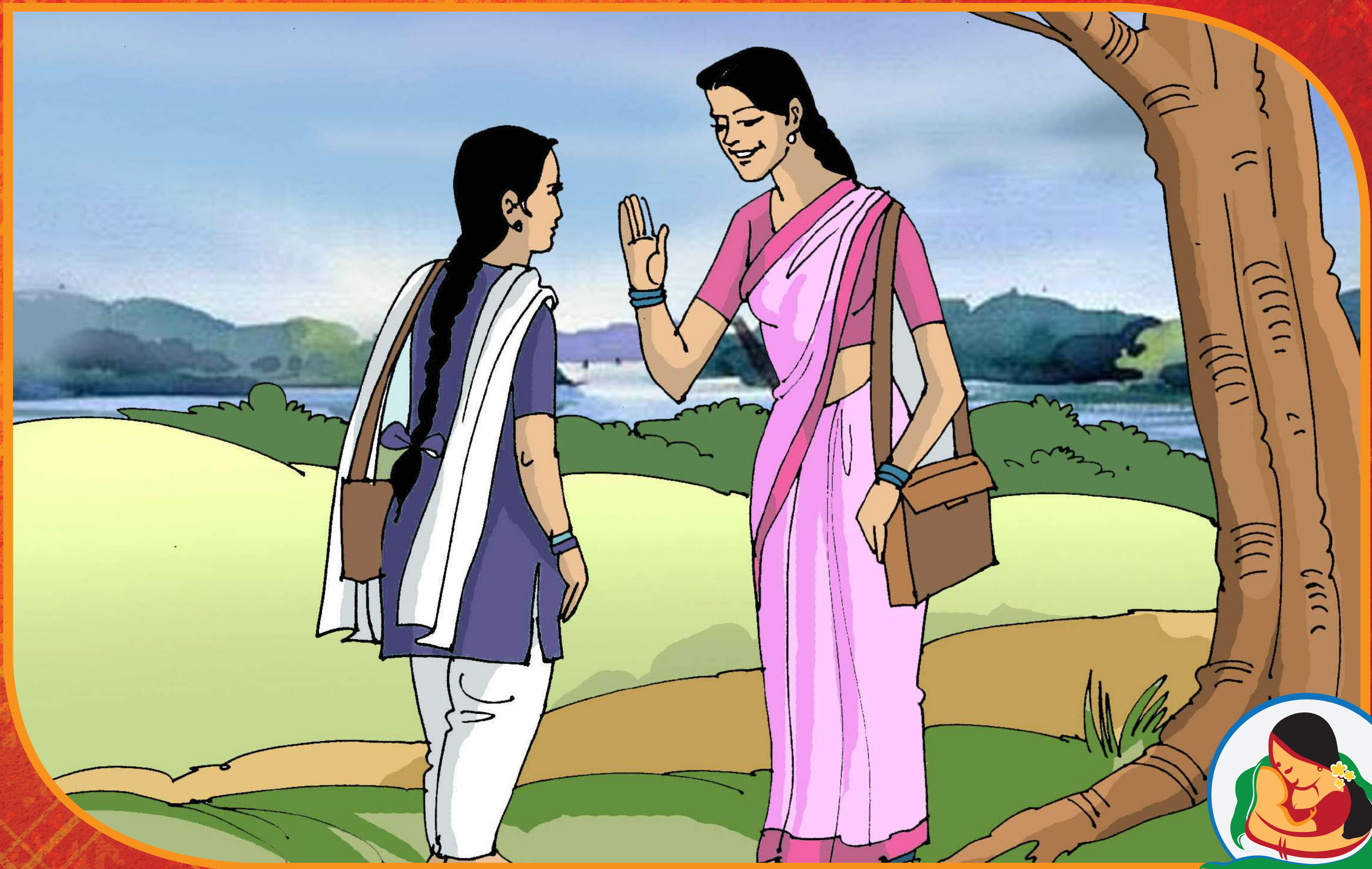
ಅತ್ತಿಗೆ ಏನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವಳು ಕಂಪಿಸುತ್ತಾ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ– "ಸರಿ ಅತ್ತಿಗೆ, ಕೇಳಿ"

అమ్మ కొంగు

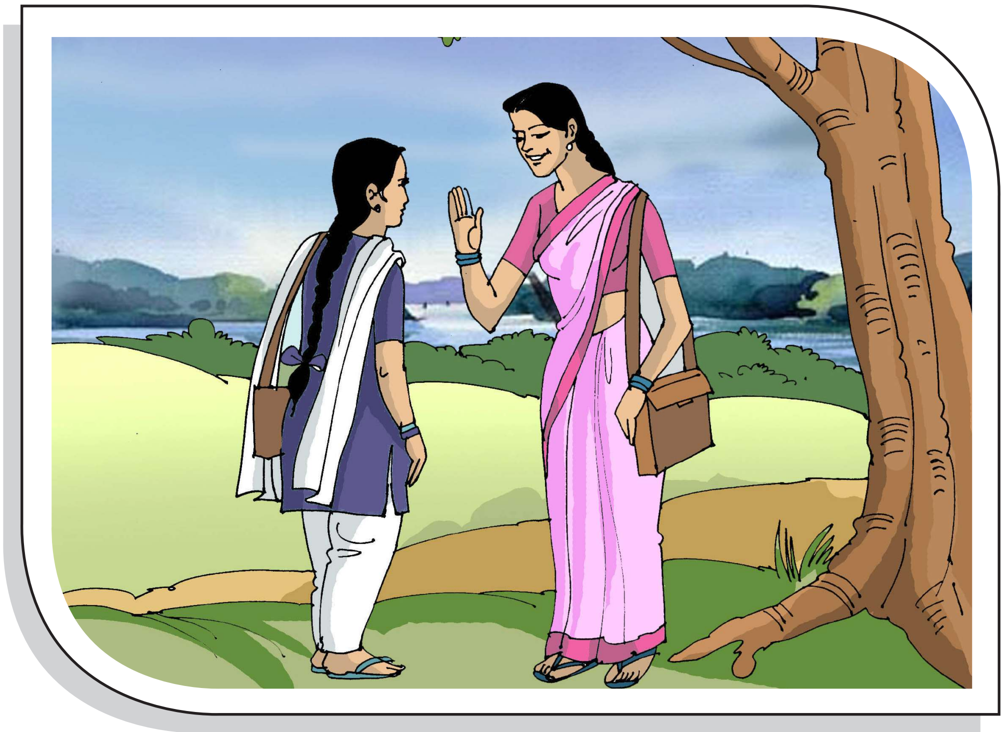
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಅತ್ಯಂತ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಾ, ಅತ್ತಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ –
"ನಿನಗೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಾನು ಏನು ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತಲ್ಲಾ? ಹೌದಾ?"
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತುಂಬಾ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ–"ಹೌದು ಅತ್ತಿಗೆ, ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ"
ಅವಳ ಅತ್ತಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ "ನೋಡು, ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆದರಬೇಕಾದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ನನಗೂ ಭಯವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾರಿಗೆ ಇದನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಬೇಕು? ಎಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಅವಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋದೆವು. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದಳು, ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಳು. ನೀನು ಕೂಡಾ ನಾಳೆಯೇ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗು. ಅವಳ ಮುಂದೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಡಬೇಡ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸು"



అమ్మ కొంగు

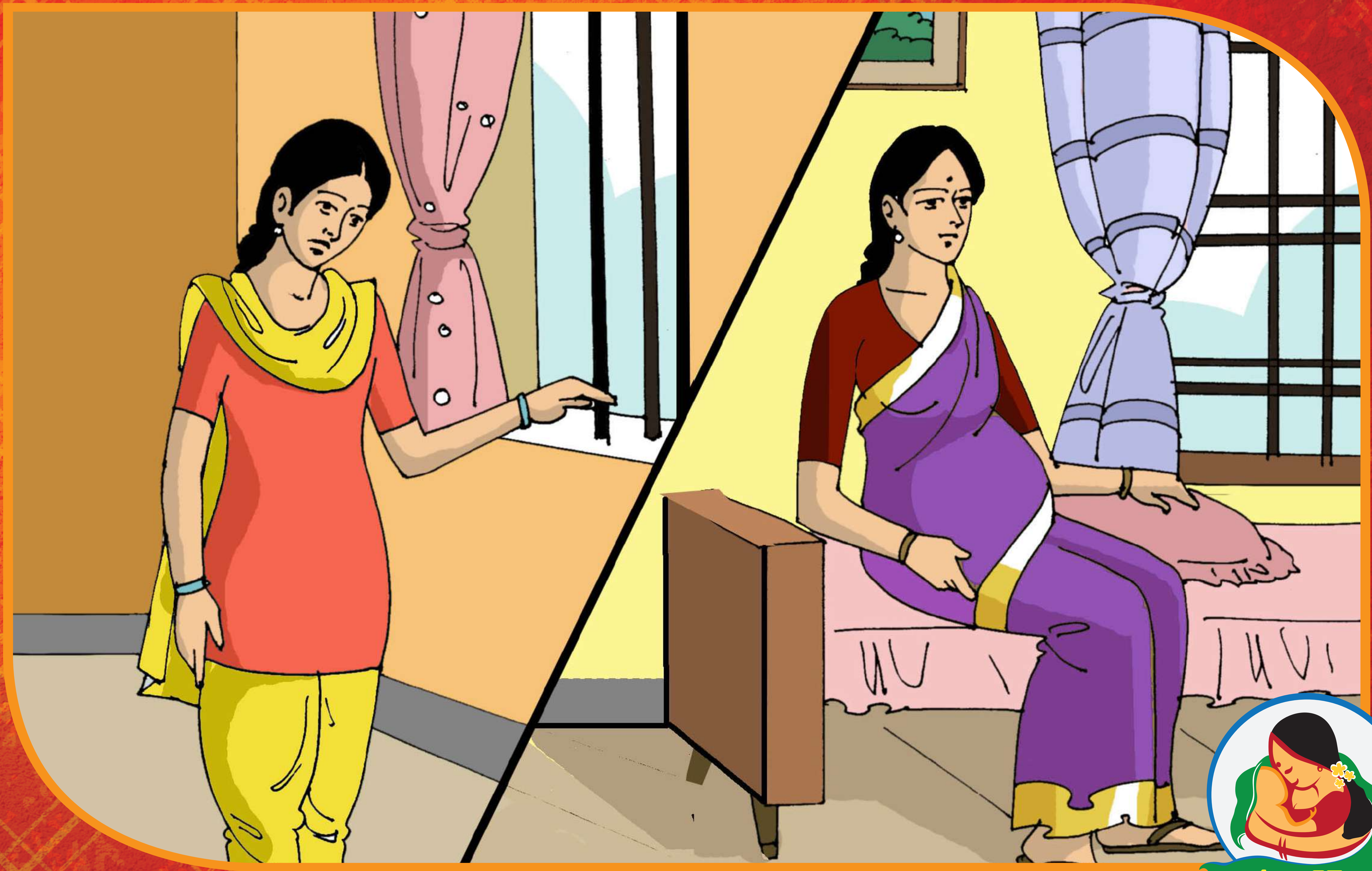
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಮಾರನೇ ದಿನ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಾಲೆಯ ಬಳಿಕ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋದಳು. ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೌಖ್ಯವೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಅನುಕೂಲ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಯಿತು. ಇವಳ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಯಾಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯಾ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಎಂದು ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕೋಚವಾಯಿತು. ಆಮೇಲೆ ತಾನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದಳು.

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿದಳು. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಕೇಳಿದಳು. ಬಳಿಕ ಅವಳು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಇಟ್ಟಳು ಮತ್ತು ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು. “ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ನಾನು ಈಗ ನಿನಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನೀನು ನಿನ್ನ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀಯಾ?”

“ಹೌದು, ನಿಜವಾಗಿಯೂ!” “ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದರೆ ತನಗೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲೈಸುತ್ತಾ, ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ, ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಭರವಸೆ ಗೆದ್ದಿರುತ್ತಾಳೆ.

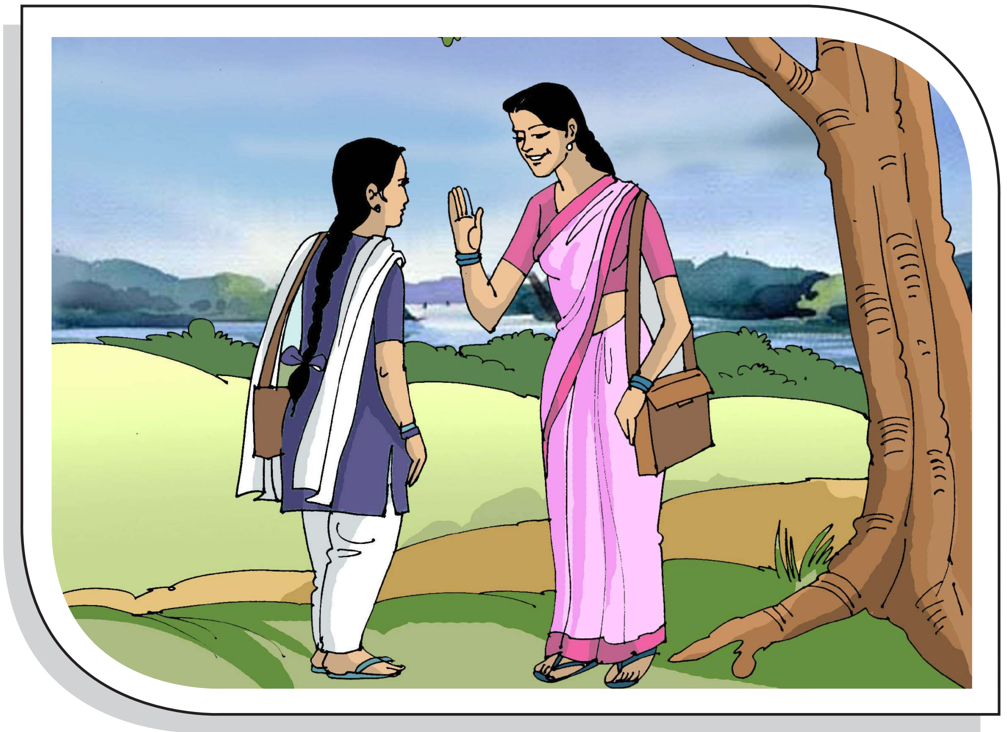
ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಬಳಿಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಅವಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. "ಬಾಲಕಿಯರು ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ನಿನಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರುಜುಸ್ವಾಲೆ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಡೆಯುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಕೇವಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಿನಗೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೂ ಕೂಡಾ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ."

అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ವಿವರಿಸಿದಂತಹ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ "ಅಕ್ಕಾ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆಯಾ?"

అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



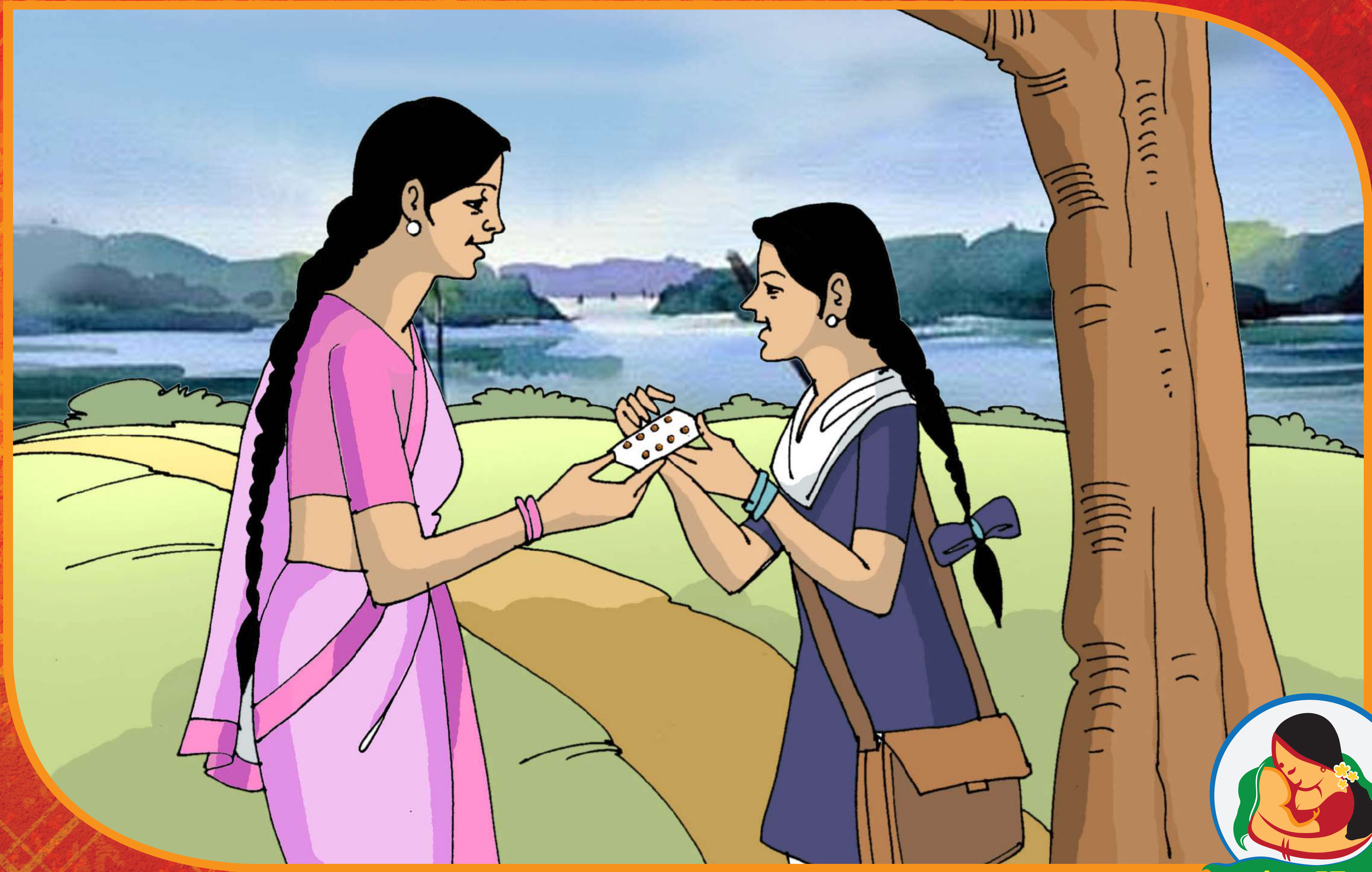
ರಕ್ತಹೀನತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಆಟವಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸುಲಭದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ಉಗುರುಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತವೆ
- ಹಸಿವೆ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು
- ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಆಗಾಗ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು
- ಮುಟ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು

ಸಹಾಯಕರು ಟಿಎ ಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ಬಳಿಕ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಿಪಡಿಸುವಂತಾಗಲು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅತ್ತಿಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿರುವ ಲಕ್ಷ್ಣಣಗಳನ್ನು ಚಾರ್ಟ್ ನೋಡಿ ಗುರುತಿಸಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ಲಕ್ಷ್ಣಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ

“ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀನೇನೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ವಾರ IFA ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ನಿನ್ನ ಶರೀರ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.”

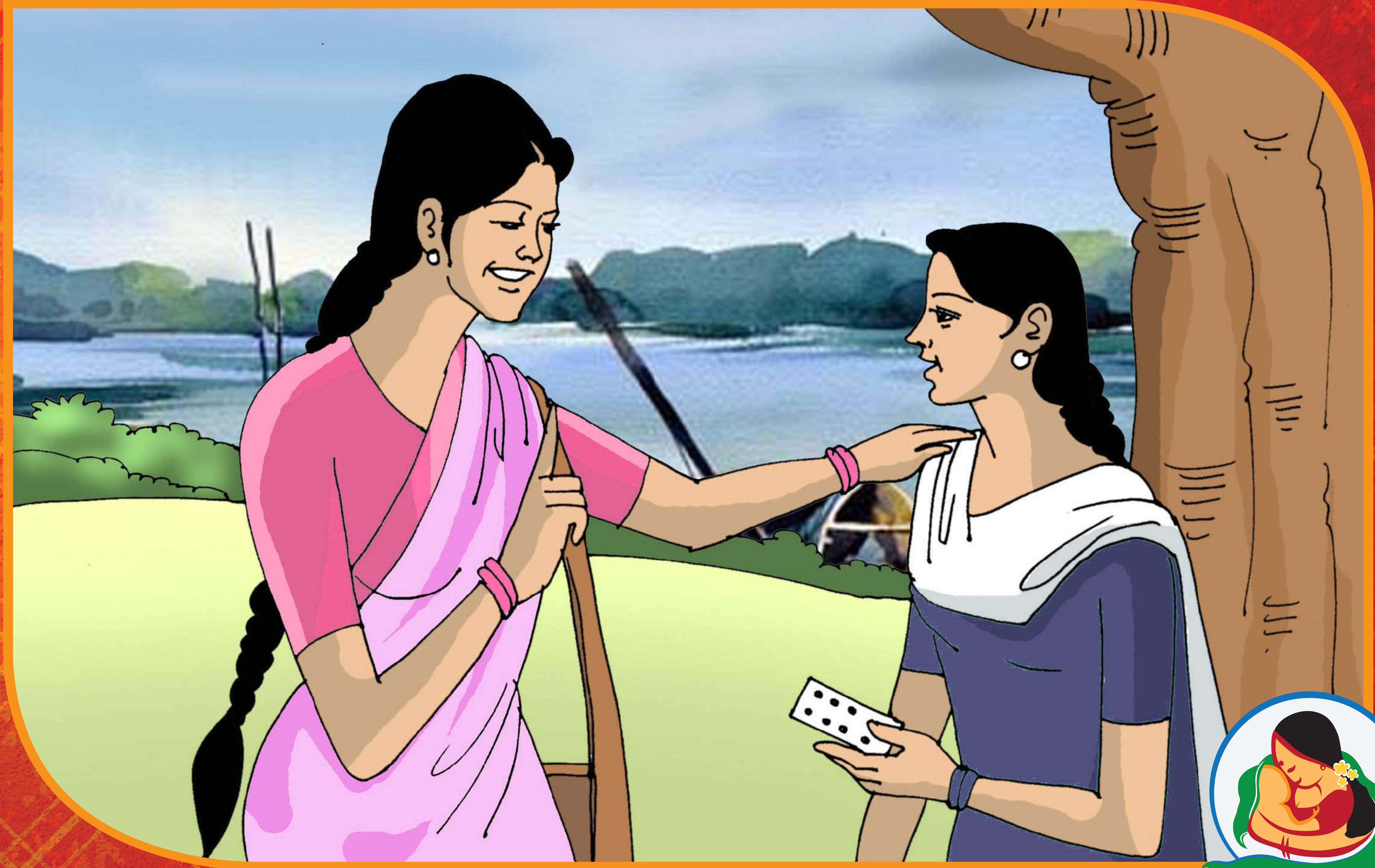
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ–“ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಯಾಕೆ ಅಕ್ಕಾ?”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ– “IFA ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.”

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ– “ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು?”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ– “ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ನಿನಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿನಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬೇಕೆಂದಾಗ, ನೀನು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಿಂದಲೂ ಕೂಡಾ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇವುಗಳು ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸುತ್ತಾರೆ.



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ– "ನಾನು ಕೂಡಾ ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕೇ?"

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ– "ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು"

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮತ್ತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾಳೆ– "ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಈಗ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾಳೆ, ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಭುಜದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ–

ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನೀನು ಈಗ ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಂದೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಾ"

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು. ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅವಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಅವಳತ್ತ ನೋಡಿ ನಕ್ಕಳು.

ಅವಳು ಈಗ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ದಿನ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಅವಳು ನಂಬಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಎಷ್ಟು ದಯಾಳುವಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಸಹಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತಳಂತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅವಳು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ **"ತಾಯಿಯ ಮಮತೆ"** ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

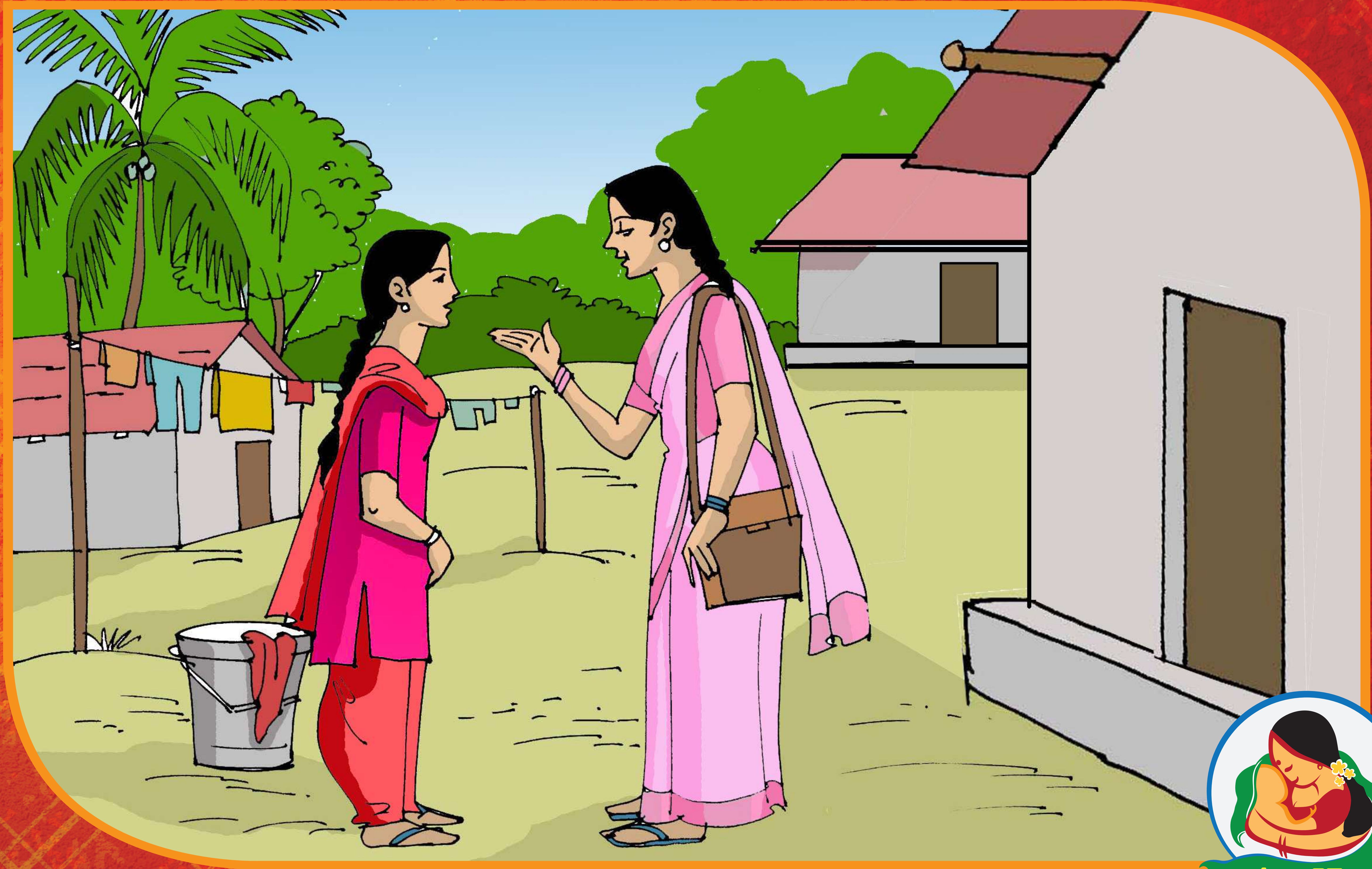
ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಹಾಯಕರು ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ:

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಐಖಆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಂದರೇನು?

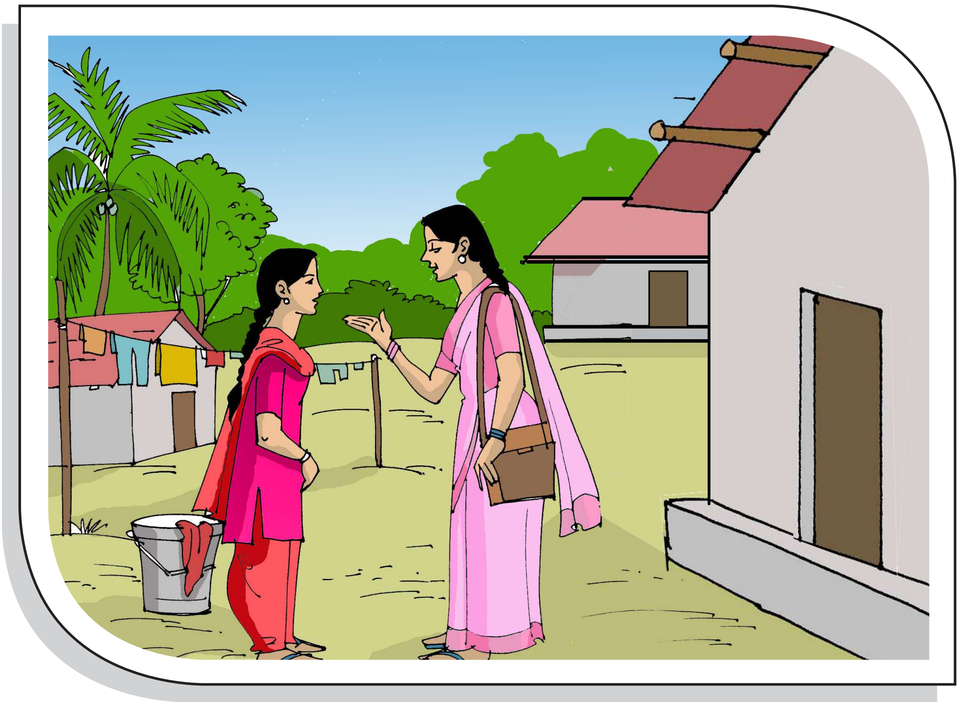
ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಾವು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ?

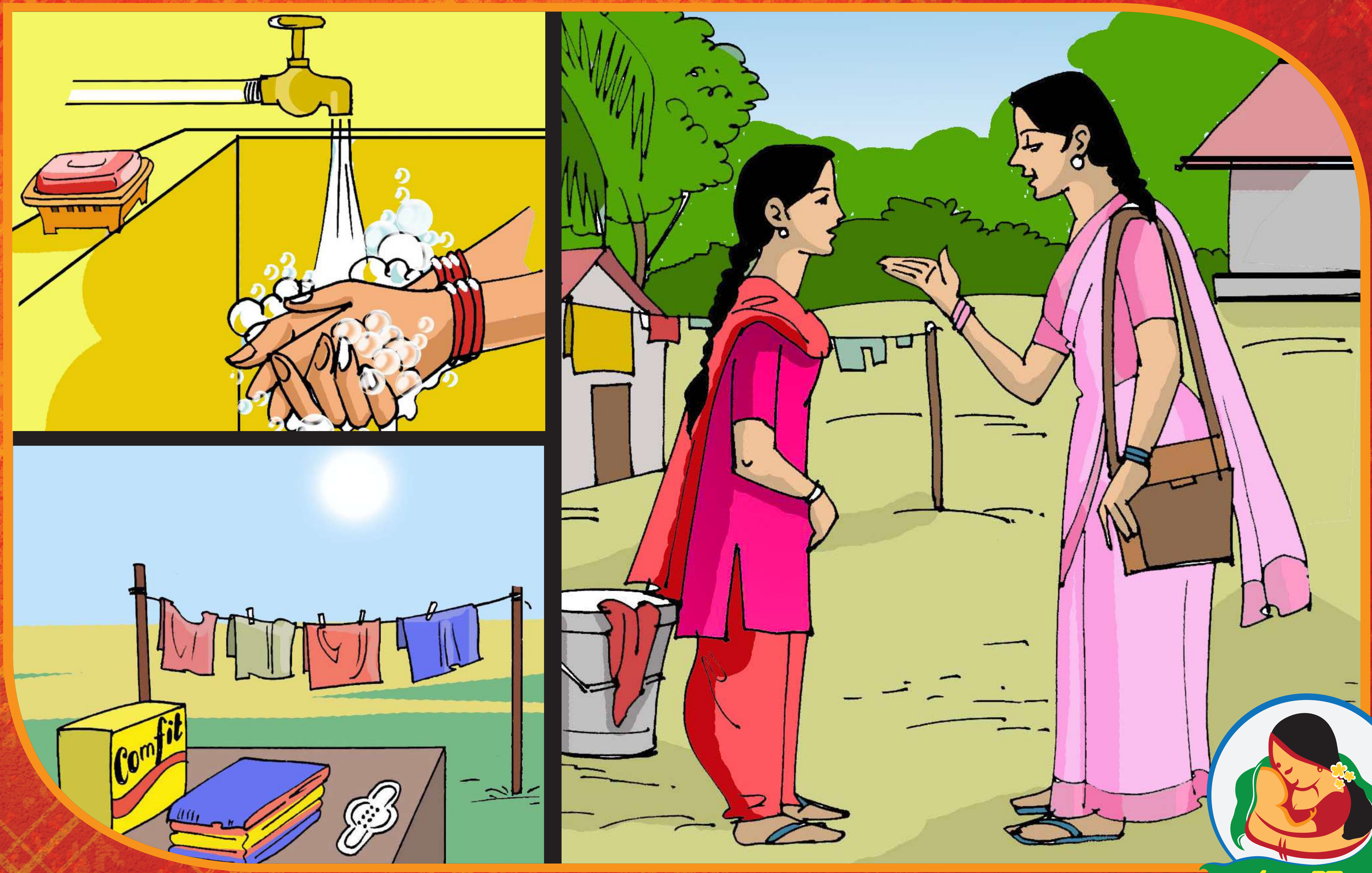
ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ?



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత

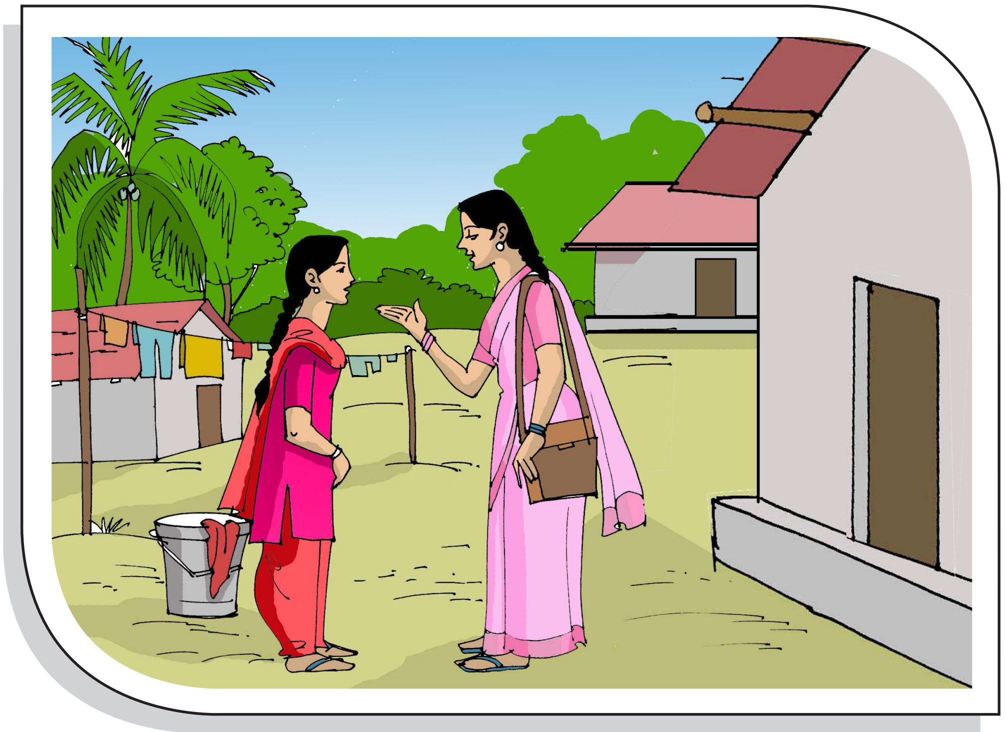


ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮನೆಗೆ ಬಂದಳು.
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸಲು ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದಳು.
ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ–
“ಅಕ್ಕಾ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದೆ ಈಗ
ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಿದ್ದೇನೆ.
ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ–“ಹಾಗೇನು, ನೋಡಿದ್ರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ!”
ಮತ್ತೆ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾಳೆ–“ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ನೀನು ಒಣಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ಆಗ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿತು. ಮಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಯಾವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿ?”
ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಅದಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಪಕ್ಕನೆ ಅರ್ಥ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಳು.
“ನನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಹಳೆ ಸೀರೆಯ ಒಂದು ತುಂಡು, ಅಕ್ಕಾ. ಯಾಕೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಾದ್ರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾ?”
ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ– “ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀನು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಎದುರಿಗೆ ಒಣಗಿಸಲು ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ.”
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ :– “ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ನಾನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ?”
ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ– “ಸರಿ... ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀನು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿನಗೆ ಸೋಂಕುಗಳು ತಗುಲಬಹುದು.”
ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ– “ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಕ್ಕಾ?”



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿನ / ವ್ಯಯುಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಸಲಹೆಗಳು

- ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು
- ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಟ್ಟು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಹಾಕಬೇಕು
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸಹಾಯಕರು ಮತ್ತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ:

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು?

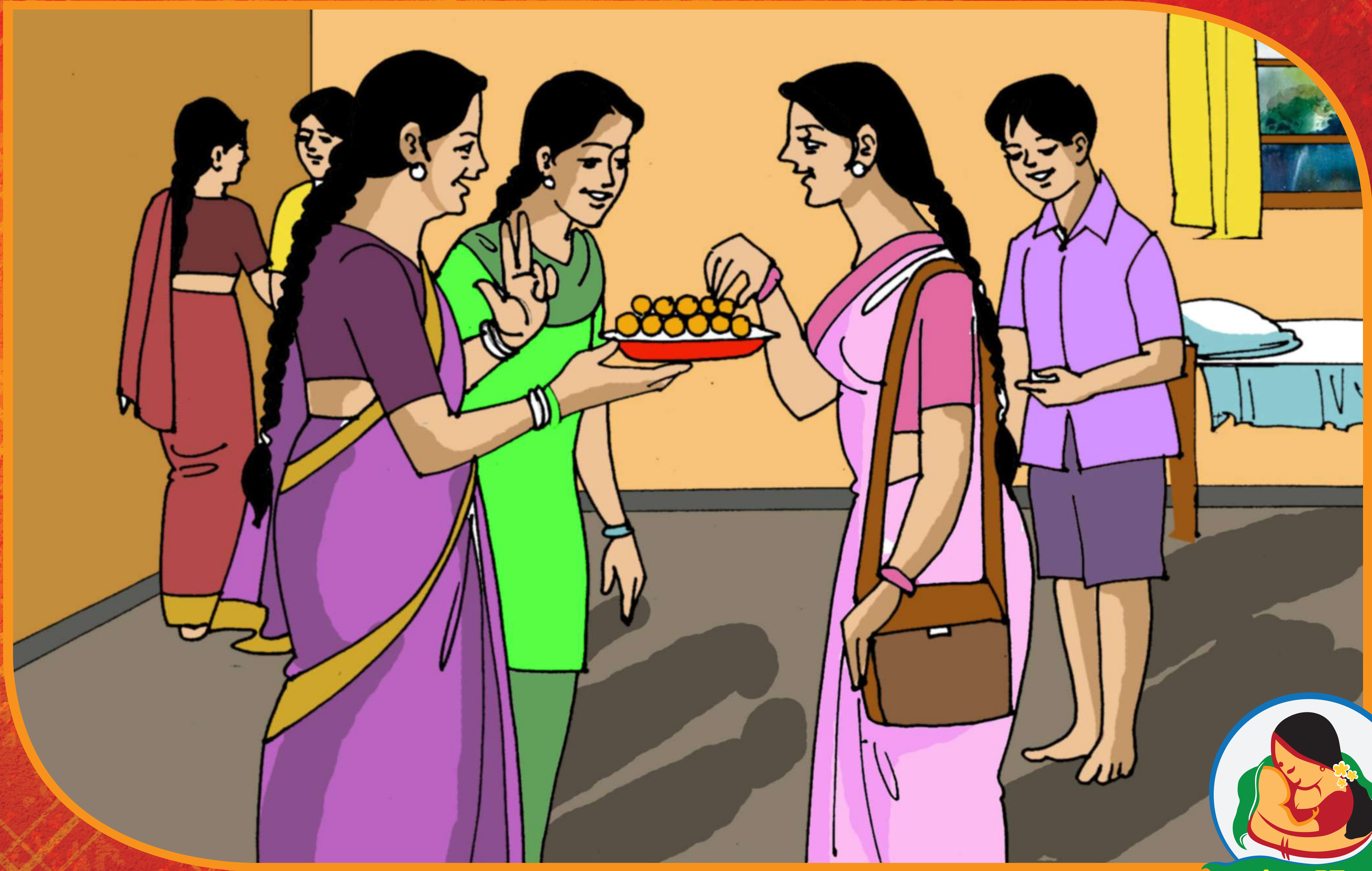
ಪ್ರಶ್ನೆ: ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳು ಇದೆಯೇ?

అమ్మ కౌంగు
అమ్మ కౌంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

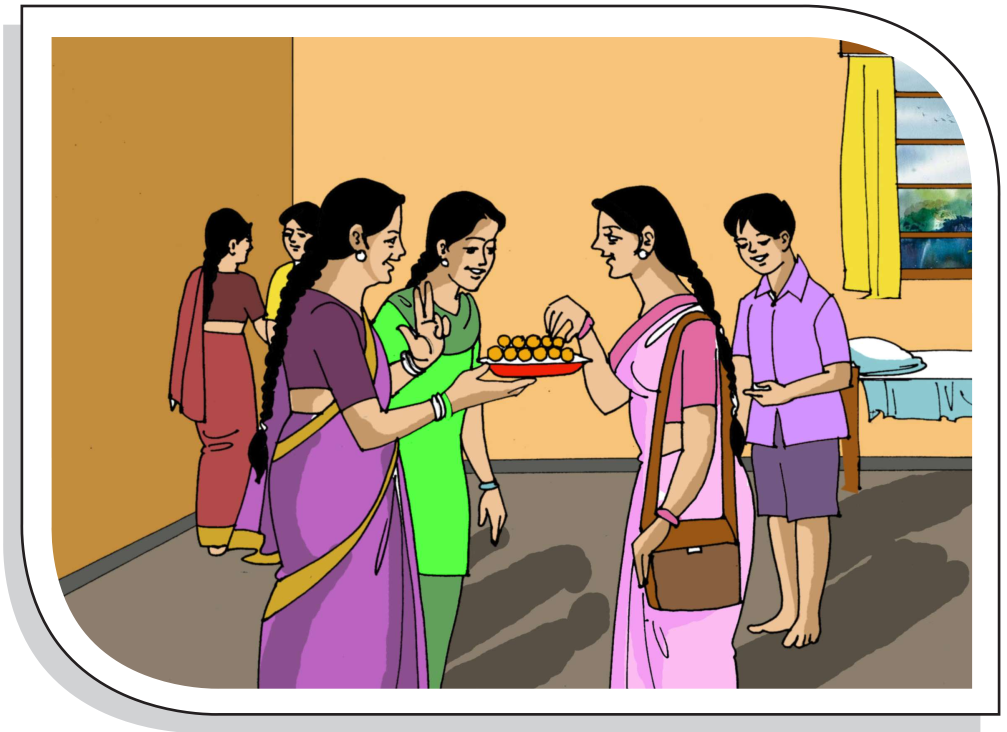
ವಿವಾಹದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಯುಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ–ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆಲೈಸುತ್ತಾಳೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಜೀವನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಅವಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಈಗ 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಮುಂದೆ ಕೂಡಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಓದಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಟಾಪ್ ಪರ್ಫಾರ್ಮರ್ ಆದಾಗ ಅವಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುಟುಂಬವೇ ಇದನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ.



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత



ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಕೂಡಾ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಅವಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ತಾಯಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ.

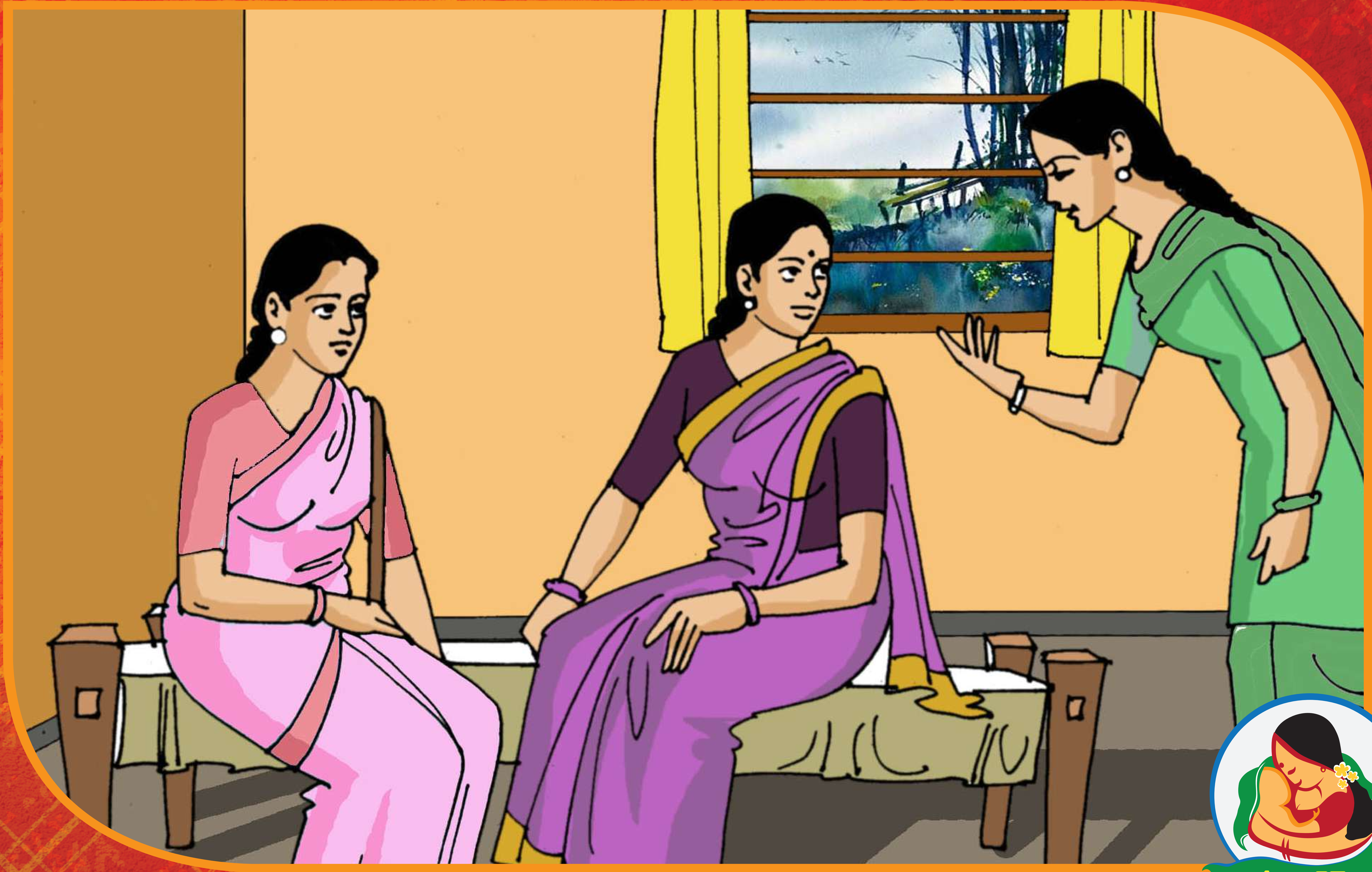
“ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿ ತಂದಿದ್ದಾಳೆ.”

ತಾಯಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸುತ್ತಾಳೆ– “ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು!”

ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅಮ್ಮ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗಾಗಿ ತಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ತರ್ತಾಳೆ. ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ–

“ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆಕ್ಕೋ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಭ ಸಮಾಚಾರ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡು ಇದೆ.”



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత

ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಎರಡನೇ ಶುಭ ಸಮಾಚಾರ ಯಾವುದು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ–

"ಎರಡು ಶುಭ ಸಮಾಚಾರ? ಎರಡನೇ ಸುದ್ದಿ ಯಾವುದು?" ಅವಳು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅಮ್ಮ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ–

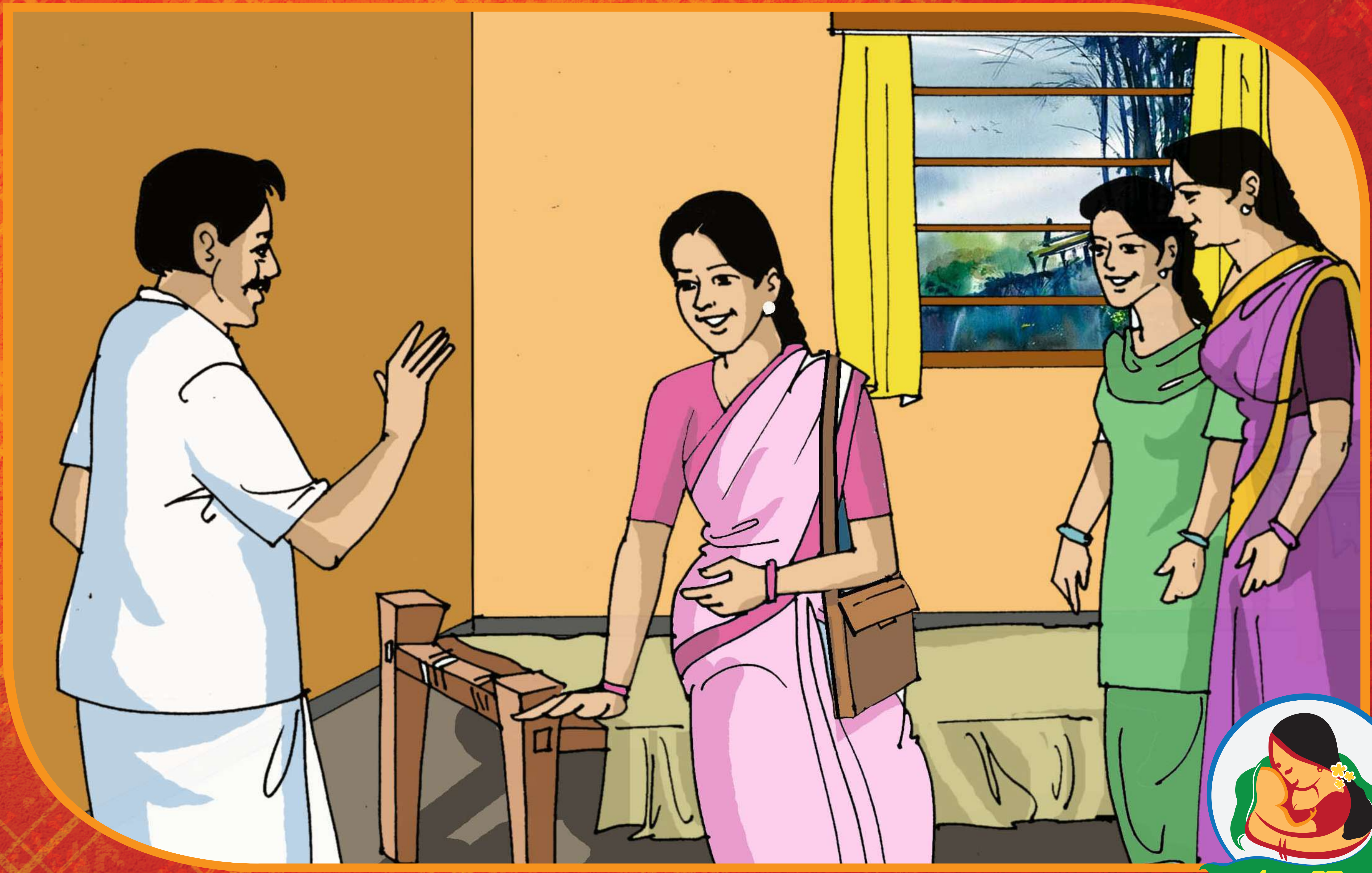
"ಇನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರನಿಗಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಒಂದು ಸಂಬಂಧ ಬರುತ್ತಿದೆ!"

ಈ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸಿವಿಸಿ ಆಯಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳಿನ್ನೂ ಮದುವೆಗೆ ತಯಾರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಚಿಂತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಆಶಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ–

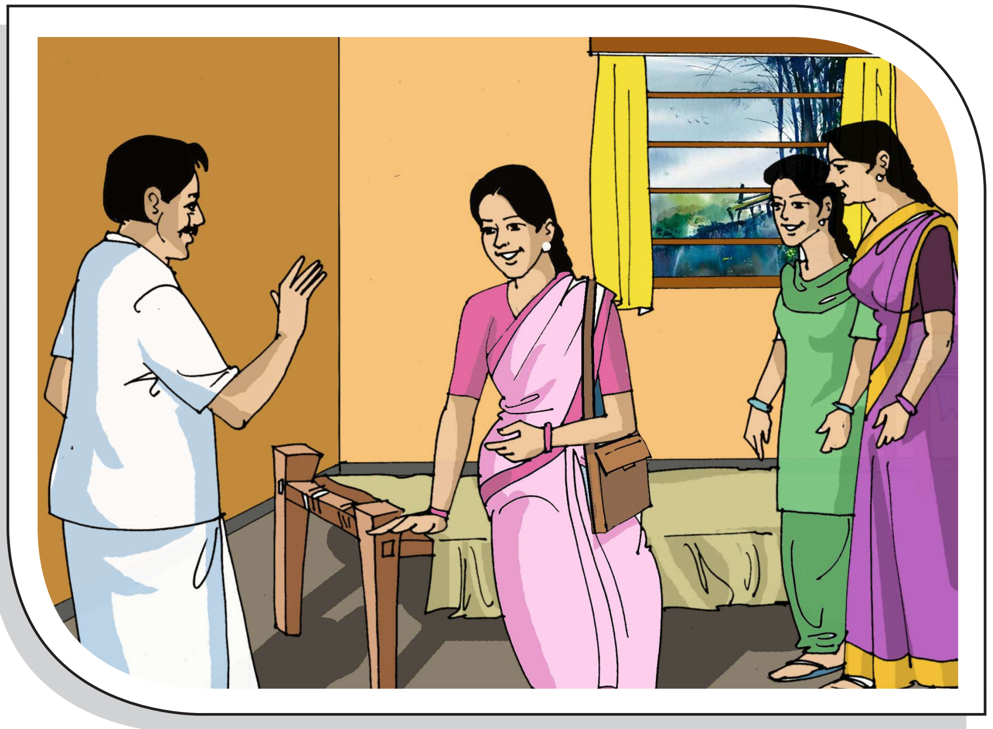
"ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಈಗ ಕೇವಲ ೧೬ ವರ್ಷ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?"

ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ತನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ– "ಅಮ್ಮಾ, ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಓದಬೇಕು."



అమ్మ కొంగు

అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షత



ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ತಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ– "ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ನೀನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿ? ಹೇಗಿದ್ರೂ ನೀನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆ ಮಾಡೋದು ತಾನೇ?"

ತನ್ನ ಅಪ್ಪಾಜಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ,

ಈಗ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ– " ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗಿ. ಅವಳು ಮದುವೆಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲ!"

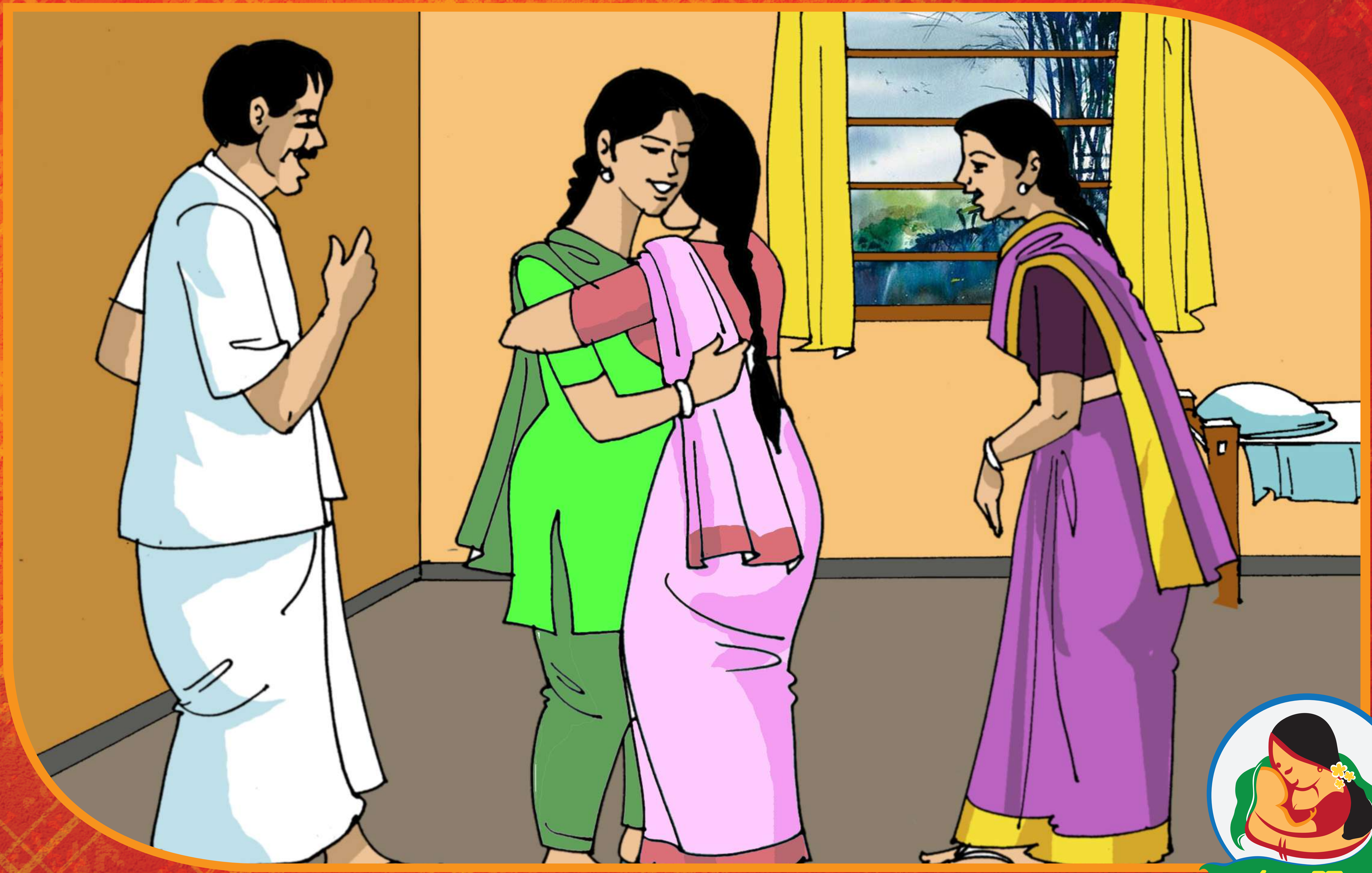
ಇದು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ, ಅವರು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ– "ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಏನು? ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅವಳು?"

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ– "ಅವಳ ಈ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಾಲಕಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಅವಳಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಇದು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಶರೀರ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವಳ ಕುಟುಂದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಅಶುಭ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು."

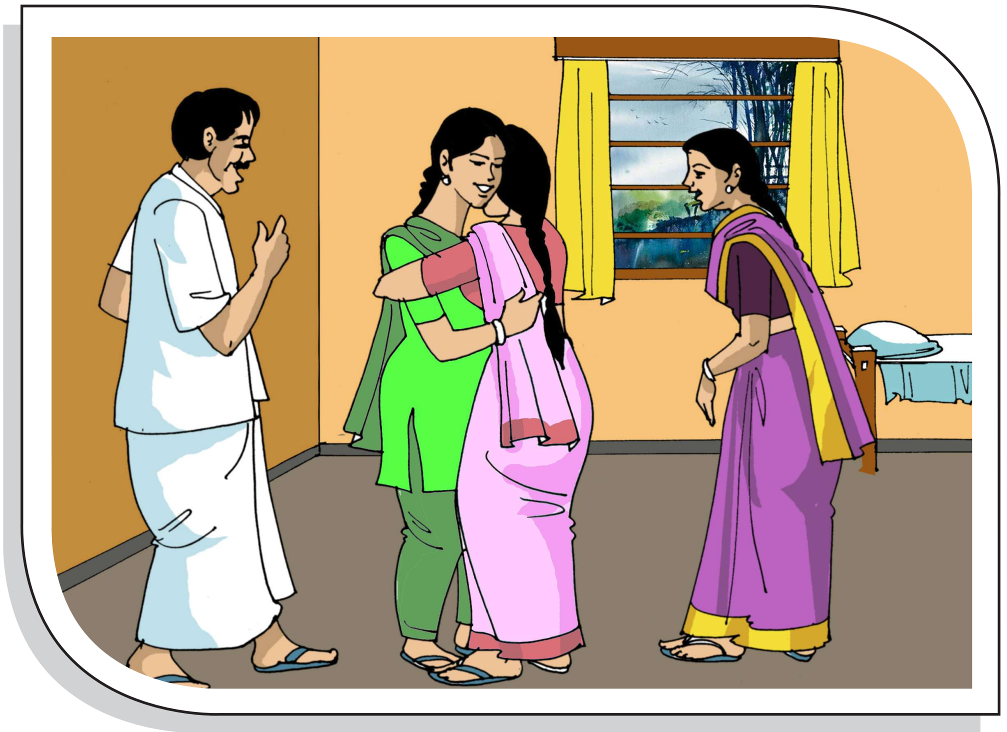
ಮತ್ತೆ ಅವಳು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ–"ಅವಳು ತನ್ನ ಅತ್ತೆ–ಮಾವಂದಿರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಳಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದಿರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?"

ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ಅರ್ಥವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ:–"ಹಾಗಿದ್ರೆ ಅವಳು ಯಾವಾಗ ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕು?"

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ– "ಅವಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ವೇಳೆಗೆ ಅವಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಯೂ ಕೂಡಾ ಪೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ."



అమ్మ కొంగు
అమ్మ కొంగు ఆప్యాయత, అతిచక్కని సురక్షిత



ಬಳಿಕ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಅವರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ–

“ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ಸ್ವಯಂ–ಸಮೃದ್ಧಳಾಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ತನ್ನ ಮನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಪ್ರಬುದ್ಧಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.”

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾಳೆ–

“ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು, ಮುಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ ಕೂಡಾ ಆಗಬಹುದು, ಅಲ್ವಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿ?”

ಈ ಮಾತಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಆಶಾ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಮತ್ತೆ ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

ಆಶಾ ಅಕ್ಕ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಚಾರಗಳು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವರುಗಳು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕವೇ ಆಕೆಯ ವಿವಾಹ ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತನ್ನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ಅವಳು ಹೃದಯದಿಂದ ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಸಮರ್ಪಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು. ಆಶಾ ಅಕ್ಕನಲ್ಲಿ ಅವಳು ತಾಯಿಯ ಮಮತೆ ಯನ್ನು ಕಂಡಳು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಹಾಯಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ:

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಯಾರೇ ಬಾಲಕಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕು?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಯಾಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ?

ಪ್ರಶ್ನೆ: ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವುದು ಎಂದರೇನು?.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ವಿವಾಹ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಯಾರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ?